



2026年 7月

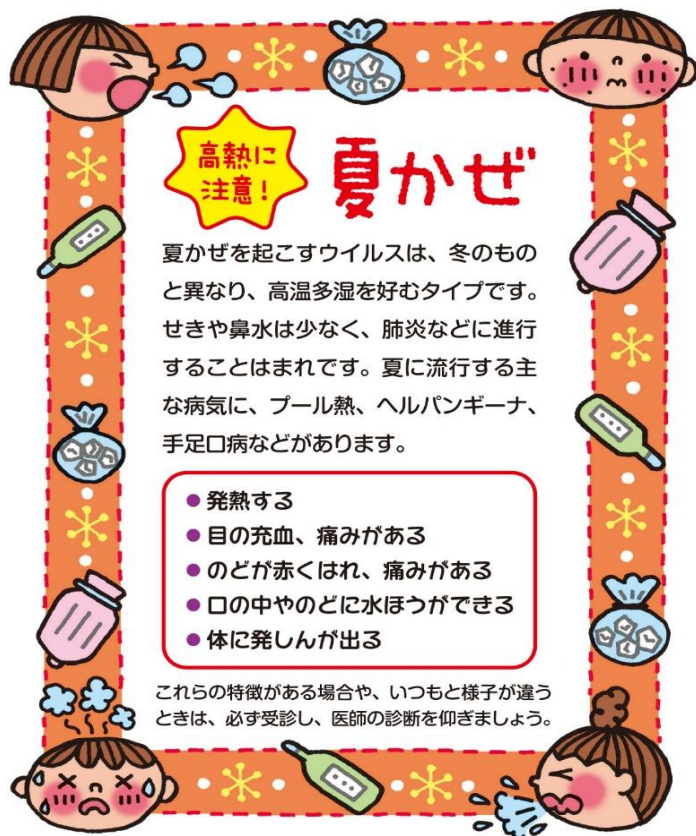
美咲市病児保育室

☎ 090-6215-8842

市立美咲病院併設

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。暑い日が続く時は、外と室内の温度差に気をつけましょう。

空知管内でプール熱の感染症が増えてきました。引き続き、感染症予防のために、手洗いやうがい、咳エチケットをこころがけ、健康にすごしましょう。



熱中症予防のポイント！

炎天下で遊ばない→日ざしが強い時間帯の外遊びはできるだけ避ける。

屋内外の温度差に注意→涼しい場所から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われるので気を付ける。

散歩は短時間で→地面に近いほど、アスファルトの照り返しで熱がこもりやすい。

一人にしない→こどもを車や部屋に一人に残さない。クーラーをつけていても危険。

服装にも暑さ対策を→風通しの良い服を選び、帽子はつばが広いものや、首元を隠すたれ付きを選ぶ。

こまめな水分補給→少量の水分をこまめに飲ませる。

